



CUCINA CON NOI!

Insalatone estivo ai sapori mediterranei con mais

INGREDIENTI

240 g di Mais Orogel

240 g di tonno sott'olio a filetoni di Carloforte

400 g di misticanza (soncino, radicchio da taglio, rucola, radicchio di Chioggia, lattuga)

160 g di pomodori datterini

10 capperi

1 rametto di origano fresco

60 g di germogli di ravanella

sale

pepe arlecchino

olio extravergine di oliva

3 cucchiaini di aceto di mele

2 fiori eduli



20



4



Molto facile



Secondi Piatti

Preparazione

- 1** Scongela il mais e passalo velocemente a vapore per 2 minuti. Raffredda.
- 2** Pulisci, mondala e lava molto bene tutte le insalate. Lava i pomodorini e taglia in quattro parti. Sfoglia l'origano e lava i capperi. Sgocciola i filetti di tonno di Carloforte.
- 3** Asciuga bene tutti gli elementi che compongono l'insalatona. Mette tutti gli ingredienti in una grossa ciotola avendo cura di dividere bene il colore delle insalate, metti sopra il mais, condisci con l'emulsione di aceto di mele e olio extravergine di oliva, regola di sale e pepe arlecchino e servi con guarnizione di fiori eduli.

